

Утверждаю:  
Руководитель СПДС «Радуга»  
\_\_\_\_\_ Артамонова Н.И.

Ежедневное меню СПДС «Радуга»  
ГБОУ СОШ с.Нижнее Санчелеево

на 29 ноября 2022 года

**День недели: ВТОРНИК**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Каша молочная гречневая жидкая	200	178,901
	Кофейный напиток на молоке	180	92,004
	Батон с шоколадным маслом	20/5	79,451
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>205,496</b>
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		
	Сок	180	40,277
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>40,277</b>
	<b>ОБЕД</b>		
	Салат из кукурузы(консерв)	50	39,460
	Суп овощной со сметаной	200	120,85
	Рыба тушеная под овощами	150	129,323
	Пюре гороховое	100	123,52
	Компот	180	76,693
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Хлеб ржаной	40	69,353
	<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	<b>576,754</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>		
	Сок	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>220</b>	
	<b>УЖИН</b>		
	Картофель запечённый с растит маслом	150/20	108,88
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Напиток из плодов шиповника. «С» витаминация	180	71,453
	<b>Всего за ужин</b>	<b>360</b>	<b>253,547</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1815</b>	

День недели: ВТОРНИК  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Каша молочная гречневая жидкая	150	170,8
	Кофейный напиток на молоке	150	92,004
	Батон с шоколадным маслом	20/5	79,451
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>205,496</b>
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		
	Сок	150	40,277
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>40,277</b>
	<b>ОБЕД</b>		
	Салат из кукурузы (консерв)	40	39,460
	Суп овощной со сметаной	150	129,323
	Рыба тушенная под овощами	120	161,605
	Пюре гороховое	80	123,52
	Компот	150	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	40	69,353
	<b>Всего за обед</b>	<b>520</b>	<b>576,754</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>		
	Сок	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>190</b>	
	<b>УЖИН</b>		
	Картофель запечённый с растит маслом	120/20	280,173
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Напиток из плодов шиповника. «С» витаминация	150	46,292
	<b>Всего за ужин</b>	<b>290</b>	<b>253,547</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1505</b>	